

IL CREATORE DEL SISTEMA BIODANZA

Biodanza è un sistema ideato dal professor Rolando Toro Araneda, psicologo, antropologo e poeta cileno (1924 – 2010).

Il professor Toro è stato docente del Centro di Antropologia Medica alla Scuola di Medicina dell'Università del Cile; ha occupato la cattedra di Psicologia dell'Arte e dell'Espressione all'Istituto di Estetica della Pontificia Università Cattolica del Cile; professore emerito della Università Aperta Interamericana di Buenos Aires, Argentina, e dell'Università Metropolitana del Perù; dottore *honoris causa* dell'Università Federale della Paraíba, Brasile.

Rolando Toro Araneda ha sviluppato il Sistema Biodanza nel corso di più di 60 anni di ricerche ispirate alle più avanzate fonti della Biologia, Fisiologia, Psicologia, Antropologia ed Etologia.

FORMATI PER PRATICA BIODANZA

Per la pratica di Biodanza proponiamo tre tipologie di incontri; ciascuna contribuisce in un suo modo peculiare a migliorare l'integrazione corpo – mente – emozioni:

l'incontro settimanale
lo stage tematico
la serata speciale

l'incontro settimanale si svolge una volta alla settimana e dura in media due ore. Questo formato propone un percorso caratterizzato dalla progressività e invita alla partecipazione costante, grazie alla quale ciascun partecipante contribuisce alla creazione del gruppo, dando così vita allo spazio dove fare la propria esperienza.

Il nostro corso settimanale inizia a fine settembre e termina a fine giugno.
Si svolge il martedì sera, dalle 20:30 alle 22:30.

Lo stage tematico è una sessione intensiva di Biodanza, dedicata a un tema specifico, e può durare uno o due giorni, normalmente nel fine-settimana.
Lo stage è caratterizzato dall'intensità dell'esperienza e dall'eventuale corrispondenza tra il tema proposto e il momento esistenziale del partecipante.

La serata speciale è un mini-stage che si svolge la sera, dura due/tre ore e ogni serata propone un tema diverso.

Gli incontri sono aperti a tutti, indipendentemente dall'età e dalle capacità fisiche.

BENEFICI DELLA PRATICA DI BIODANZA

Salute e benessere

Biodanza è un'attività salutare: grazie alla pratica di Biodanza e all'esperienza di benessere profondo, la salute e la vitalità di ciascun partecipante trae grande giovamento. Ci si sente meglio in generale, lo stress diminuisce sensibilmente, migliora la vitalità e la capacità di rilassarsi e riposare. Beneficiando del rinnovamento organico profondo che Biodanza produce, la persona si sente più energica e riscopre il piacere di fare.

Positività

Biodanza sviluppa la nostra parte positiva e le nostre qualità e i punti di forza lungo un percorso di crescita personale che propone movimento del corpo, musica ed esperienza di gruppo. Sono, infatti, numerose le ricerche scientifiche che dimostrano che la risoluzione di molti problemi personali diventa più possibile attraverso "il fare esperienza" e specificamente grazie al "fare esperienza con il corpo" invece che attraverso

il ragionamento, il parlare, l'elaborare. Il risultato della pratica di Biodanza è una crescita personale solida, profonda, che ci consente di vivere meglio, con più salute e felicità.

Piacevolezza

Praticare Biodanza è piacevole e ci fa sperimentare la gioia di muoverci, sentire, ascoltare, incontrare noi stessi e gli altri.
Questa emozione gioiosa si radica in noi diventando Allegria del Vivere, un sentimento profondo che ci può accompagnare ogni giorno.

Rinnovamento

Biodanza favorisce il rinnovamento esistenziale di ciascun partecipante. Quando vogliono cambiare qualcosa nella nostra vita, la pratica di Biodanza ci aiuta a connetterci con la nostra motivazione al cambiamento e a realizzarlo secondo le nostre modalità e i nostri tempi.
Biodanza risponde così al desiderio di molti di noi di migliorare la qualità complessiva della nostra vita grazie a una connessione più forte con la vita nei suoi aspetti più positivi.

Musica

La musica è l'ingrediente fondamentale dell'esperienza di Biodanza, è il linguaggio universale delle emozioni e delle sensazioni, che può parlare a ogni essere umano.
Per il movimento che sperimentiamo in Biodanza viene proposta buona musica che porta benessere e facilita la connessione con se stessi e con gli altri.

Movimento corporeo

Biodanza è basata sul movimento del corpo.
Il movimento che Biodanza propone è un movimento naturale, organico, armonizzante, alla portata di tutti, che favorisce l'espressione delle potenzialità e il rinforzo dell'identità.
Uno dei benefici più belli che Biodanza porta è un migliore rapporto con il proprio corpo, lo accettiamo e lo apprezziamo di più, lo ascoltiamo più facilmente.

Incontro, amicizia, solidarietà

Biodanza viene anche definita *Poetica dell'Incontro Umano*: l'opportunità di incontrare gli altri con autenticità in un contesto di reciproca accettazione e solidarietà.
Biodanza è l'esperienza di appartenere a un gruppo in cui possiamo conoscere nuove persone, fare nuovi amici, sentirci sostenuti sia nei momenti positivi sia in quelli di difficoltà, scambiare nuovi stimoli.

Creatività ed espressione personale

Biodanza stimola la Creatività, sia artistica sia esistenziale. La Creatività è una potenzialità che appartiene a ciascun essere umano e che si può esprimere nel fare le cose "a modo proprio" nella vita quotidiana, nel trovare soluzioni ai problemi, nel fare le solite cose in modo diverso e fare cose diverse rinnovando la propria vita. E, perché no? anche creando le nostre opere d'arte.
Biodanza ci aiuta in generale a esprimerci più autenticamente migliorando la nostra capacità di comunicare.

PROGETTO MINOTAURO

Progetto Minotauro è l'estensione terapeutica di Biodanza rivolta al superamento delle paure esistenziali.

L'esperienza viene proposta in forma di Stage residenziale che si svolge dal venerdì sera alla domenica sera.

Proponiamo qui di seguito la introduzione che di Progetto Minotauro riporta la prefazione al libro **Progetto Minotauro del professor Rolando Toro Araneda, Pietro Pintore Editore.**

“Il mito del Minotauro e il labirinto è uno dei più durevoli ed efficaci racconti che parlano dell'esistenza umana e delle sue peripezie. La creatura che è insieme umana e bestiale, che ha il corpo da uomo e la testa di toro, ci dice della nostra filiazione animale, della nostra primitiva originaria appartenenza alla natura. Lo abbiamo dimenticato, o vogliamo dimenticarlo, ma siamo organismi viventi e in quanto tali in connessione con quella che Rolando Toro chiama la saggezza della vita. E' lì che risiede anche la nostra identità più vera quella che lascia che i propri istinti, le proprie capacità e potenzialità iscritte nel patrimonio genetico si esprimano proiettando una fioritura piena.

E' un percorso irto di difficoltà soprattutto quando di mezzo ci sono le innumerevoli paure che bloccano le possibilità di crescita e di sviluppo. E' a partire da questa consapevolezza che Rolando Toro ha costruito una metodologia raffinata ed efficace per incontrare il minotauro che è in ciascuno di noi e che ha la forma della forza istintiva e primordiale ma anche quella delle nostre paure.

Ne labirinto della nostra esistenza popolato da dubbi, enigmi, difficoltà strade senza uscita smarrimenti dobbiamo andare incontro al minotauro interiore non per ucciderlo ma per assumerlo, per riconoscerlo come parte di noi stessi. L'albero delle paure che Rolando Toro ha disegnato con geniale perizia ci permette di individuare nella nostra vita i punti di resistenza di blocco, il luogo dove il fluire naturale della vita trova il suo ostacolo: abbiamo paura di vivere, di morire, di sentirci, di abbandonarci, di non essere amati, di essere suoppiantati, sconfitti, di essere incapaci. Abbiamo paura di esprimere i nostri sentimenti, di creare, di essere inadeguati, di non amare abbastanza o di non essere amati. E' difficile vivere così. Così al massimo si sopravvive. Meglio allora accettare la sfida e affrontare le nostre paure.

La metodologia del progetto minotauro, ideata e perfezionata da Rolando Toro nel corso di più di trent'anni, comprende appunto una serie di sfide che conducono la persona a rivelazioni e illuminazioni sul proprio destino e sulla propria esistenza.

E' una prospettiva piena di speranza quella che Rolando Toro ci propone nelle interstizi di un discorso che ha aspetti tecnici e metodologici che riprendono alcune delle intuizioni fondamentali proprie della Biodanza. E dietro le critiche ad una società sempre più indifferente alla felicità Rolando Toro rilancia la sfida più grande che è quella di farci notare che vivere in contatto con la nostra identità più profonda abbandonandoci alla nostra capacità di amare e di essere amati, coltivando i nostri impulsi espressivi e creativi, facendoci condurre dal sentimento di appartenenza all'universo vivente, è portare il paradiso nella nostra vita. L'incontro con il minotauro diventa così il passaggio verso una esistenza più autentica, un possibilità di fioritura per la nostra identità. Un'ultima sfida ancora alla nostra paura di vivere.”